

サーモンカレー

材料(9人分)

生サケ切り身 9切れ

玉ねぎ(大) 2個(皮をむき薄切り)

トマト(中) 3個(みじん切り)

ニンニク・ショウガ・ペースト(ニンニク1玉と大きなショウガ1片を少量の水と一緒にミキサーにかける)

ヨーグルト 400g

スパイス

カレーリーフ(葉の部分のみ) 1束分(2グラム位)

カロムシード(アジョワンシード) 粉にしたもの 大匙2

ターメリック 大匙1/2

レッドチリパウダー 大匙1

クミンパウダー 大匙1

コリアンダーパウダー 大匙1

ガラムマサラ 大匙1と1/2

ローリエ 1枚

1. 玉ねぎをカップ1の油で炒める
2. あめ色になった玉ねぎを取り出し、トマトと一緒にミキサーにかける
3. 鍋に残った油でニンニク・ショウガペーストを炒める(1~2分)
4. カレーリーフ以外のスパイスを加え、1分炒める
5. ヨーグルトを加え、油が浮いてくるまで炒める
6. カレーリーフを加え、炒める(1分位)
7. ミキサーにかけたトマトと玉ねぎを加え、さらに過熱する
8. 油が表面に浮いてきたら、サーモンを崩さないように加える
9. 水9~10カップを足す
10. 沸くまで強火、沸騰してから3~4分後に弱火にして15分ほど煮る

クミンライス

材料(9人分)

米 9合(研いで水につけておく)
玉ねぎ(中) 2個(粗いみじん切り)
クミンシード 大匙2

1. 玉ねぎをカップ1の油であめ色になるまで炒める
2. クミンを加えて炒める
3. 塩大匙1を加える
4. 上記を米に加え、定量の水で炊く

チャイ

- ・水400mlを鍋に沸かし、紅茶大匙山盛り3と、切込みを入れたグリーンカードモン7個を加える
- ・牛乳1200mlを加え、熱する
- ・お玉で空気を混ぜるようにしながら煮込む(5分)

Salmon Curry

Ingredients for 9

- 9 big pieces of salmon (unsalted)
- 2 big onions (peeled and sliced)
- 3 medium-size tomatoes (chopped)
- garlic-ginger paste (blend 1 head of garlic with 1 big piece of ginger and a small amount of water)
- 400g yogurt

Spices

- 1 bunch (about 2g) curry leaves (only leaves)
- 2tbsp carom (ajwain) seeds
- 1/2 tbsp turmeric
- 1 tbsp red chili powder
- 1 tbsp cumin powder
- 1 tbsp coriander powder
- 1 and 1/2 tbsp garam masala
- 1 bay leaf

1. Stir fry the onion with 1 cup of oil until golden.
2. Remove the onion and blend with the tomatoes.
3. Stir fry the ginger garlic paste with the remaining oil in the pan (1 to 2 min).
4. Add the spices except the curry leaves, and stir fry for 1 min.
5. Add the yogurt, and stir fry until the oil separates.
6. Add the curry leaves, and stir fry for about 1 min.
7. Add the blended tomato and onion mix, and cook until the oil separates.
8. After the oil separates, place the salmon pieces so that they do not break.
9. Add 9 to 10 cups of water.
10. Cook over high heat until it boils and for additional 3 to 4 min. Over low heat, cook for about 15 min.

Cumin Rice

Ingredients for 9

- 9 cups of rice (washed and soaked in water)
- 2 medium-size onions (coarsely chopped)
- 2 tbsp cumin seeds

1. Stir fry the onion with 1 cup of oil until golden.
2. Add the cumin seeds, and stir fry.
3. Add 1 tbsp salt.
4. Add it to the rice, and cook the rice with about 10 cups of water.

Chai

1. Boil 400ml of water in a pot.
2. Add 3 big tbsp of black tea and 7 green cardamon (slightly opened).
3. Add 1200ml milk, and heat to boil.
4. Continue heating for 5 min while stirring with a ladle.